

# *Подросток в трудной жизненной ситуации. Признаки и способы помощи*

## *Памятка для родителей*

Трудные жизненные ситуации бывают в жизни каждого из нас. Хотим мы этого или нет, но даже в самые спокойные времена человек не может пройти свой жизненный путь без встречи с трудностями. Для одного это смена места жительства, вида деятельности, для другого – болезнь близкого человека или своя собственная, развод, уход из жизни близких людей. Так было всегда. Трудная жизненная ситуация может возникнуть в жизни детей, подростков, целых семей.

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться со взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, трудной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

### *Ситуации, которые могут быть восприняты как трудные для подростка:*

- несчастливая любовь/разрыв отношений, ссора с другом;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);
- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

## *Признаки того, что подросток попал в трудную жизненную ситуацию:*

- v нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;
  
- v злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения;
  
- v сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности;
  
- v появление сверхкритичности к себе;
  
- v разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений;
  
- v нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон в течение, по крайней мере, нескольких дней;
  
- v частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
  
- v несвойственное данному подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
  
- v постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
  
- v увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее;
  
- v уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
  
- v нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

v погруженность в размышления, рассуждения о тяжелых проблемах, случившихся с другими, намеки на то, что в жизни все не так, как надо;

v отсутствие планов на будущее;

v внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность.

### ***Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети, для которых характерны следующие черты характера:***

- ï импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
  
- ï перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);
  
- ï агрессивное поведение, раздражительность;
  
- ï неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
  
- ï нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;
  
- ï самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
  
- ï тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

### ***Что делать, если Ваш ребёнок переживает трудную ситуацию:***

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.

- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.

- Не бойтесь при необходимости обратиться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации)

### ***Примеры ведения диалога с подростком:***

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.»

СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?…»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»,

СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!»

СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»,

СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?»,

СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

### ***И помните:***

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.

2. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

***Уважаемые родители, оставайтесь для своих детей опорой и поддержкой, чтобы они в любой ситуации были уверены, что их поймут, им помогут и не оставят их наедине со своими трудностями.***